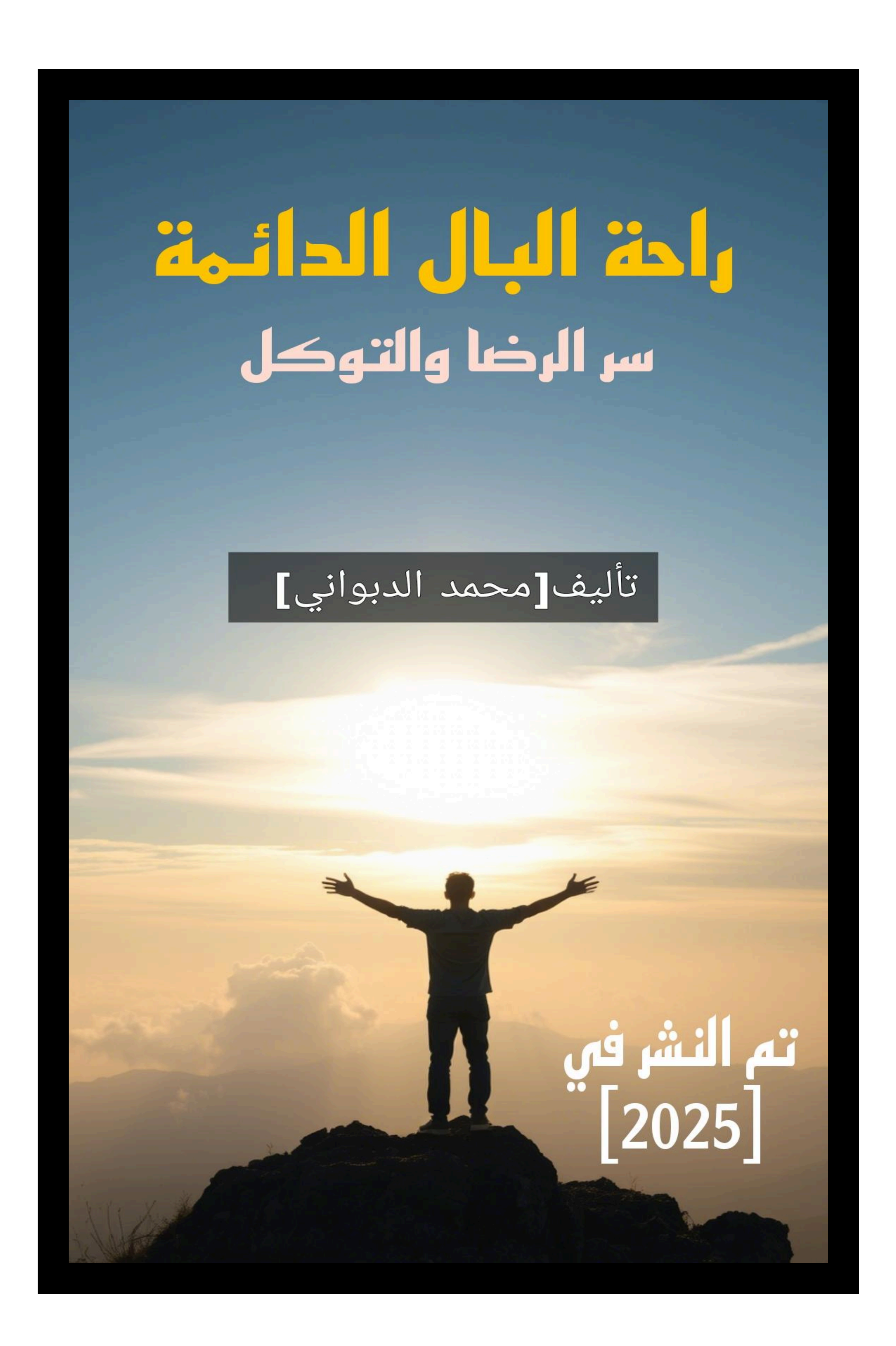

راحة البال الدائمة
سر الرضا والتوكل
تأليف[محمد الدبواني]
تم النشر في
[2025]

راحة البال الدائمة

سر الرضا والتوكل

تأليف

محمد الدبواني

تم النشر في [2025]

<u>مقدمة</u>

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمدلله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين اما بعد:

في هاذا الحياة، الكثير من الناس يبحثون عن راحة البال، والابتعاد عن القلق والهم والحزن والضيق

في هذه الكتاب، سنكتشف معًا:

- كيف تصل إلى راحة البال الدائمة ؟
- لماذا الرضا والتوكل هما مفتاح السعادة الحقيقية ؟
- كيف تطمئن حتى في أصعب لحظات حياتك ؟
- قصص و أمثلة ملهمة عن أشخاص وجدوا السلام الداخلي بالتوكل على الله والرضا بالقضاء والقدر ؟

- اولا تعريف الرضا بالقضاء والقدر

الرضا بالقضاء والقدر هو قبول ما قدّره الله للعبد بقلب مطمئن دون سخط أو اعتراض، سواء كان خيرًا أو شرًا، مع اليقين بأن الله لا يقدر إلا الخير لعباده، حتى لو لم ندرك حكمته في الحال. الرضا لا يعني عدم السعي للتغيير، لكنه يعني أن الإنسان إذا بذل جهده ثم وقع ما لا يحبه، فإنه يرضى ويؤمن بأن ما أصابه هو الخير له.

- تعريف التوكل على الله: التوكل.على الله هو اعتماد القلب على الله في جلب الخير ودفع الشر مع الأخذ بالأسباب المشروعة

الفصل الأول
[هل انت مخيرام مسير]

- هل نحن مخيرون أم مسيرون ؟

هذا السؤال من أعمق الاسئلة الدينية التي حيرت الكثير من الناس عبر العصور والاجابة علية تحتاج إلى فهم متوازن بين القضاء والقدر،وبين مسؤولية الإنسان عن أفعاله

الجواب باختصار: نحن مخيرون في بعض الأمور ومسيرون في أمور أخرى!
ما الأمور التي نحن مسيّرون فيها؟

هناك أشياء ليس لنا أي تحكم فيها مثل:

- ميلادك: لم تختر أن تولد في هذا الزمان أو في هذه العائلة.
- جنسك: لم تختر أن تكون ذكرًا أو أنثى.
- الموت: لا تستطيع أن تؤخر أو تقدم موعد موتك.

ما الأمور التي نحن مخيّرون فيها؟
الله منح الإنسان الإرادة والقدرة على الاختيار في أفعاله، مثل:

- تستطيع أن تصلي أو لا تصلي.
- يمكنك أن تفعل الخير أو ترتكب الشر.
- يمكنك أن تعمل وتجتهد أو تتكاسل.
- تستطيع أن تتعلم أو تبقى جاهلًا.

- ما الدليل على أننا مخيرون في بعض الأمور؟

قال الله تعالى
{إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا} (الإنسان:3)
المعنى ان الله اعطى الانسان القدرة على الاختيار بين الخير والشر.

وقال الله تعالى{وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَفَلْيَكْفُرْ}(الكهف:29)

مثال

شخص مرض المرض←تيسير ولكنه يستطيع ان ويبحث عن العلاج ويتعالج ←العلاج ←تخيير

الفصل الثاني
[الراحة الحقيقية]

- كيف يمكن أن نرضى بالقضاء والقدر

- الإيمان بأن كل شيء مكتوب ومقدر.
- إدراك ان القلق والهم والحزن لن يغير شيء مما هو مكتوب
- الثقة بحكمة الله حتى لو لم ندركها الان

قال ابن القيم رحمه الله

الرضا هو التصالح مع القدر والتسليم لحكمة الله في كل ما يصيبه
وهو مفتاح راحة القلب وسكون النفس

وقال الحسن البصري

من رضي بما قسم الله له، وسعته الدنيا، ومن لم يرض لم يُغنه المال

امثلة على الرضا بالقضاء والقدر:

- نبي الله أيوب عليه السلام

ابتُلي في جسده وماله وأهله لسنوات طويلة، ومع ذلك لم يتذمر أو يسخط، بل كان يقول: {ربي إني مسني الضر وانت ارحم الراحمين}(الأنبياء: 83)
فلم يطلب رفع البلاء مباشرة، وإنما اشتكى حاله إلى الله بحسن أدب ورضا، حتى شفاه الله وردّ عليه خيرًا مما فقد.

- النبي محمد ﷺ

حين فقد ابنه إبراهيم بكى، وقال:(إن العين تدمع، والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا، وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون[رواه البخاري ومسلم].
وهذا أعظم مثال على الجمع بين الحزن الطبيعي والرضا بالقضاء.

واعلم أن كل ما قدرة الله تعالى لعباده هو خير قد تظن بعض الاشياء انها شر ولكنها خير قد تدعو الله فتتأخر استجابة دعوتك اولا تستجاب وتظن أن الله لا يستجيب دعائك و لكن انت لا تعلم أنه إذا اوجيبت دعوتك قد تكون شر لك

مثال
رجلٌ فقد وظيفته فجأة بعد سنوات من العمل، فحزن وتألم، لكنه قرر أن يصبر ويرضى بقضاء الله. وبعد أشهر، حصل على وظيفة أفضل براتب أعلى في شركة لم يكن يحلم بها!

فلا تعلم ما هو الخير لك قد يكون تأخير إجابة الدعوة أو تأخير أي شيء تريده قد يكون خير لك وأنت لاتعلم فعليك أن تصبر وترضى بما اعطاك الله

- قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه:
"لو كشف الحجاب، ما اخترت إلا ما قضى الله"،
أي أنه كان واثقًا أن ما قضاه الله هو الخير حتى لو لم يدركه الإنسان.

- وقال عبد الله ابن مسعود رضي الله عنه:
"لأن أكون مقطوع اليد والرجل، أحب إليّ من أن يكون لي ما في

الأرض،وأكون على خلاف ما يرضي الله"

- الإمام الشافعي رحمه الله قال في شعره الجميل عن الرضا بالقضاء:
"دع الأيام تفعل ما تشاءُ وطب نفسًا إذا حكم القضاءُ"
فكان يرى أن المؤمن لا ينبغي أن يجزع، بل يسلم أمره لله.
هذه المواقف العظيمة تعلّمنا أن الرضا بالقضاء والقدر ليس مجرد
كلمات، بل موقف عملي يظهر في السلوك والصبر واليقين بحكمة الله

نحن علينا الفعل بالأسباب المشروعة فقط يعني لاتقول
انا راضي بالقضاء والقدر سيحصل ما هو مقدر لي دون ان تفعل بالاسباب
نعم سيحصل ما هو مقدر لك ولكن عليك الفعل بالسبب كما قلنا
في البداية أنه يوجد امور نحن مخيرون بها

مثال
شخص سرق مال المال الذي سرقه كان سيجدة حتى إن لم
يسرق فإذا كان مكتوب له أخذه فسيأخذه ولكنه فعل سبب
غير مشروع فأخذ بالحرام فالإنسان مهما فعل لن يموت
إلا وقد أخذ رزقه كامل دون أن ينقص منه شيء فعلينا
الأخذ بالأسباب المشروعة وتجنب ما حرم الله

الفصل الثالث
[فوائد الرضا بالقضاء والقدر]

الرضا بالقضاء والقدر له أجر عظيم وله فوائد عديدة منها

1.الطمأنينة والسكون في القلب:
فالمؤمن الذي يرضى بما قسم الله له يعيش حياة متزنة، غير مشوشة بالقلق والتوتر، لأنه يعلم أن ما يصيبه هو بقضاء الله وقدره. فلا يحزن أو يسخط او يقلق من اي شيء

2. الصبر والثبات عند الابتلاء:
إذ أن الرضا يُقوّي الإيمان ويساعد على مواجهة المصاعب والابتلاءات بثبات وثقة لأن الله مع الصابرين.

3. الارتقاء بالدرجات والاجر العظيم في الاخرة:
فقد ورد في الأحاديث النبوية ما يشير إلى أن من رضي بقضاء الله وقدره يكون من الفائزين يوم القيامة، حيث ينال رحمة الله ومغفرته ويدخل الجنة.

حديث قدسي عن الرضا:
قال النبي ﷺ عن ربه عز وجل:
"يا ابن آدم، إن صبرت واحتسبت عند الصدمة الأولى، لم أرض لك ثوابًا دون الجنة."
(رواه ابن ماجه وصححه الألباني).

وقال النبي صلى الله عليه وسلم:
"إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط."
(رواه الترمذي وابن ماجه وصححه الألباني).

4. تقوية العلاقة مع الله:
فالرضا يُعتبر وسيلة للتقرب إلى الله، لأنه يظهر اعتماد العبد على الله في كل أموره، مما يزيد من محبته وثقة قلبه به

إن الرضا بالقضاء والقدر ليس مجرد شعور بل هو موقف حياة يُثبّت الإيمان ويمنح الإنسان السلام الداخلي ويُهيئه لنيل الثواب العظيم في الدنيا والآخرة.

الفصل الرابع
[كيف يمكن للإنسان أن يرضى وهو في أشد ظروفه]

فهم ان الصبر والرضا ليس الاستسلام:

الرضا لا يعني أن لا تحاول تحسين حياتك، بل يعني أنك تفعل كل ما بوسعك، ثم تقبل النتيجة بقلب مطمئن.

حتى الأنبياء والصالحون واجهوا المصاعب، لكنهم كانوا راضين لأنهم يعلمون أن الله حكيم، ولن يقدر لهم إلا الخير.

تغيير طريقة تفكيرك:

بدلًا من أن تسأل: "لماذا يحدث لي هذا؟"، إسأل: "ماذا يمكنني أن أتعلم من هذا؟"

عندما تنظر إلى المصاعب على أنها اختبارات وليست عقوبات، ستتشعر براحة أكبر.

أمثلة عن من رضو وهم في اشد ظروفهم

- النبي محمد ﷺ
مات جميع أولاده في حياته (إلا فاطمة)، وتوفيت زوجته خديجة، وعُذِّب أصحابه، وطُرد من مكة، لكنه رغم ذلك كان يقول:

"إن لم يكن بك عليّ غضبٌ فلا أبالي" (رواه الطبراني).

- عبد الله بن عباس – الرضا عند فقدان البصر

الصحابي عبد الله بن عباس فقد بصره في أواخر عمره، لكنه لم يحزن، بل قال:
"إن يأخذ الله مني نور بصري فقد أنار لي بصيرة قلبي

- الإمام أحمد بن حنبل – الرضا رغم التعذيب

تعرض الإمام أحمد بن حنبل للجلد والسجن في فتنة خلق القرآن، لكنه قال:
"لو وُضع الصبر في كفّة، ووُضعت المحنة في كفّة، لرجح الصبر."

- الشيخ عبد العزيز بن باز – الرضا رغم فقدان البصر

فقد الشيخ عبد العزيز بن باز بصره في صغره، لكنه لم يتوقف عن العلم، بل أصبح عالمًا جليلًا وشيخ الإسلام في عصره.
قال: "كنتُ حزينًا في البداية، لكنني رضيت وعلمت أن الله لا يختار لعبده إلا الخير."

العبرة من الامثلة ان
الرضا لا يعني أن لا تحزن، بل يعني أن تثق أن كل ما يقدّره الله لك فيه خير، حتى لو لم تفهمه الآن.

مهما كانت الظروف قاسية، هناك دائمًا جانب مشرق، فقط تذكر أن الله لا يظلم أحدًا.
الرضا لا يمنعك من السعي، لكنه يعطيك القوة لتستمر دون إحباط أو يأس.

ـ الدعاء

الدعاء له اهمية كبيرة في الرضا بالقضاء والقدر ادعو الله ان يرزقك الرضا بالقضاء والقدر والصبر على مصائب الدنيا

وقد يفكر بعض الناس انه حتى وان ادعاء فإنه سيحصل على ماهو مكتوب له ولكن هذا المفهوم غلط، لأن الدعاء يرد القدر قال النبي صلى الله عليه وسلم (لايرد القدر إلا الدعاء)(رواة الترمذي) وحسنة الالباني
ولذلك اكثر من الدعاء ادعو الله بما شئت

[التوكل على الله]

تعريف التوكل على الله

هو اعتماد القلب على الله في جلب المنافع ودفع المضار، مع الأخذ بالأسباب المشروعة. أي أن العبد يُفوّض أمره إلى الله ويثق به، لكنه في نفس الوقت يسعى ويبذل الأسباب.

الفرق بين التوكل والتواكل

التوكل:

هو الاعتماد على الله مع الأخذ بالأسباب.

كمن يريد الرزق فيعمل، ومن يريد النجاح فيجتهد، لكنه يعلم أن النتائج بيد الله.

التواكل:

هو ترك الأسباب بحجة الاعتماد على الله، كمن يجلس في بيته ويقول: "الله سيرزقني" دون أن يسعى. وهذا ليس توكلًا، بل كسل مذموم.

مثال:

شخص مريض ذهب للطبيب وأخذ الدواء، لكنه يعلم أن الشفاء بيد الله ← هذا متوكل.

شخص مريض جلس في بيته وقال: "الله سيشفيني" دون أن يأخذ دواء ← هذا متواكل.

هل التوكل ينافي الأخذ بالأسباب؟

لا، بل الأخذ بالأسباب جزء من التوكل الحقيقي. النبي ﷺ كان أشد الناس توكلًا لكنه كان يأخذ بالأسباب،

مثل

- لبس الدرع في الحرب،
- وإعداد الجيش،
- والهجرة بسرية.

الدليل:

قال النبي ﷺ: **"**لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصًا وتروح بطانًا**"** (رواه الترمذي).

الطير تتوكل على الله لكنها تغدو (تخرج للبحث عن الطعام)، أي أنها تأخذ بالأسباب.

أمثلة من القرآن الكريم والسنة النبوية وحياة الصحابة

حديث الناقة:

جاء رجل إلى النبي ﷺ وقال: **"**يا رسول الله، أأعقلها وأتوكل، أم أطلقها وأتوكل؟**"**

فقال ﷺ: **"**اعقلها وتوكل**"** (رواه الترمذي).

أي اربط الناقة (خذ بالأسباب)، ثم توكل على الله، وليس العكس.

موسى عليه السلام عند البحر:

لما حاصره فرعون، لم يجلس ينتظر معجزة، بل سعى وأمره الله أن يضرب البحر بعصاه، فكان ذلك سببًا في انشقاقه.

(فَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنِ ٱضْرِب بِّعَصَاكَ ٱلْبَحْرَ فَٱنفَلَقَ) (الشعراء: 63).

هنا موسى عليه السلام أخذ بالأسباب، ثم جاء الفرج من الله.

مريم عليها السلام:

عندما كانت في المخاض، أمرها الله بهز جذع النخلة، فقال:

(وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا) (مريم: 25).

مع أن الله قادر على إنزال الرطب بدون أن تهزّ، لكنه أمرها بفعل السبب، وهذا تعليم لنا.

هجرة النبي ﷺ إلى المدينة:

مع أنه كان أعظم المتوكلين، لكنه أخذ بكل الأسباب:

خطط سرًا.

اختبأ في الغار.

أخذ دليلًا للطريق (عبدالله بن أريقط).

غيّر الطريق المعتاد.

لم يقل "الله سينجيني" دون فعل شيء، بل جمع بين التوكل والأسباب.

عمر بن الخطاب والرزق:

رأى عمر رضي الله عنه أناسًا لا يعملون ويقولون: "نحن متوكلون"، فقال لهم: "المتوكل هو الذي يلقي حَبّه في الأرض ثم يتوكل على الله، لا الذي يجلس في المسجد يقول: اللهم ارزقني".

التوكل الصحيح يكون باعتماد القلب على الله مع الأخذ بالأسباب المشروعة، أما ترك الأسباب فهو تواكل وليس من الدين

[كيف تحقق التوكل في حياتك]

تعرف على أسماء الله وصفاته:

إذا عرفت أن الله الرزاق، الحكيم، الكافي، اللطيف، فلن تخاف على رزقك أو مستقبلك.

قال تعالى: (اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) (التغابن: 13).

افعل ماتستطيع واترك الباقي على الله

خذ بالأسباب: إذا كنت مريضًا، اذهب للطبيب، وإذا كنت تريد الرزق، اعمل، لكن لا تعتقد أن النجاح بيدك وحدك، بل هو بتوفيق الله.

مثال: الطير تخرج للبحث عن الرزق، لكنها لا تقلق من الغد، لأنها تعلم أن الله هو الرازق.

تيقن ان كل مايحدث لك هو خير لك

قال النبي ﷺ: "عجبًا لأمر المؤمن! إن أمره كله له خير..." (رواه مسلم).حتى المصائب فيها خير، إما تكفير للذنوب أو رفع للدرجات

[كيف تترك القلق وتفوض أمرك لله]

تذكر أن القلق لايغير شيء:

قال النبي ﷺ: "احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وماشاء فعل" (رواه مسلم).

هذا الحديث ركز علية جدا وتمسك به جدا اياك ان تنسى هذا الحديث
هذه هي القاعدة الكبرى في حياتك احرص على ماينفعك الذي مضى مضى خلاص لاتفكر في الماضي ولا تحزن على الماضي وإنما احرص على ماسينفعك الان واستعن بالله توكل على الله ولا تعجز

استشعر أن الله يدبر امرك:

قال تعالى: (وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ) (غافر: 44).

اترك أمرك لله وتوكل على الله وافعل بالأسباب المشروعة

كرر هذا الذكر عندما تقلق

"حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم" (سبع مرات صباحًا ومساءً).
قال النبي ﷺ: "من قالها كفاه الله ما أهمه من امر الدنياء والاخرة" (رواه أبو داود).

[أجر التوكل على الله]

كفاية الله للمتوكلين

قال تعالى: (وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) (الطلاق: 3).

أي أن الله يكفيه كل ما يحتاجه، سواء في الرزق، أو الحماية، أو تحقيق الأمنيات.

دخول الجنة بغير حساب ولاعذاب

قال النبي ﷺ: "يدخل الجنة من أمتي سبعون ألفًا بغير حساب ولا عذاب"، ثم قال: "هم الذين لا يسترقون، ولا يكتوون، ولا يتطيرون، وعلى ربهم يتوكلون" (متفق عليه).

نيل محبة الله تعالى

قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) (آل عمران: 159).

خاتمة

"الرضا بالقضاء والقدر هو سر الطمأنينة، والتوكل على الله هو مفتاح النجاح. من رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط. فاجعل ثقتك بالله تملأ قلبك، وتذكر دائمًا: ما كتبه الله لك هو الخير، حتى لو لم تفهمه الآن. أسأل الله أن يجعلنا جميعًا من الراضين الصابرين، وأن يملأ حياتنا بالسكينة واليقين."